

追寻你的另一半

【美】加里·斯莫利 著

孙安迹 贾愚 刘杰 译



追寻你的另一半

〔美〕 加里·斯莫利 著

孙安迹 贾愚 刘杰 译

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

Gary Smalley
IF ONLY HE KNEW
zonderran Publishing House 1985.

根据宗德尔万出版社1985年版译出

追寻你的另一半
Zhuixun Nide Lingyiban
【美】加里·斯莫利 著
孙安迹 贾愚 刘杰 译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 116,000 开本: 787×960 $\frac{1}{2}$ 印张: 7 $\frac{1}{2}$
印数: 1—56,397

1988年11月第1版

1988年11月第1次印刷

责任编辑: 庸 夫 版式设计: 赵耀今
封面设计: 刘 兢 责任校对: 王瑛玮

ISBN 7-205-00670-8/C·55

定 价: 2.30元

致 读 者

——本丛书能为你提供什么

亲爱的读者：

也许你已经感受到：在现代文明的生活里，我们的不幸与烦恼往往并非仅仅来自于物品、金钱、称心如意的工作环境等外在条件的匮乏；就某种意义而言，其更为主要的来源在于我们的内心世界，在于我们对自己存在本身的困惑不解：

“我是谁？我是什么？我的存在价值是什么？”

“今天我是怎么了？明明决定了的，可事到临头又变了卦！这是我吗？”

1

“我本来不是那样的人，可我为什么就控制不了自己去做那些愚蠢透顶的事呢？”

“我知道老师说对，现在谈朋友会影响学习，可我一天见不到他，就象丢了魂似的！”

“分开时，我们俩彼此想得要命，可在一块儿时又总吵个没完，这是为什么？”

“我们什么都不缺，完全可以过得很好，可实际上我们谁也不如！”

“退休了，本该轻闲轻闲，享受一下天伦之乐了，可是现在我觉得一点儿意思也没有。”

.....

生活真是不可思议！也许这正是因为作为生活的主体、以及你的生活心理本身就不可思议：现代文明提供给我们生活条件，本可以使我们享受到比前人更多、更大的快乐和幸福，可我们的实际体验却往往相差甚远！

其实，假如你能换个角度来思考的话，也许你会发现，生活的外观存在本身无所谓什么意义。财富、金钱、房子、家具、彩电、冰箱、工作职务的升迁……乃至每一个细小的生活事件，是否能给你的生活带来意义，即你从中感受到的是快乐还是痛苦，并非直接取决于它们的存在本身，更为根本的，是取决于你对人生的理解和你的生活信念。

由此可见，人们的生活所以会有所不同，就其内在性而言，就是因为它的意义是由你的体验和理解赋予的。自我体验和理解是现代文明生活的必然要求：不仅我们需要生活的体验和理解，而且生活本身也需要我们从心灵内部给予理解和体验；不仅我们的心灵需要他人的理解和体验，而且他人的生活也需要我们的理解和体验；我们不仅要对他人的对我们的体验和理解给予体验和理解，而且要对他人对我们的不体验、不理解给予体验和理解。

那么，究竟怎样去体验和理解生活呢？换言之，怎样才能正确地体验和理解呢？对生活的真正体验和理解需要哪些起码的知识、技能和方法呢？这便是本丛书所要力图企及的基本课题。

为了更加深刻地研究和多角度地探索生活的奥秘，这套丛书采用了著、编、译等多种形式。不过，我们的兴趣主要是集中在对现代生活中心理问题的研究上。因此，我们的基本编写要求，就是它必须对我们现代中国人的实际生活有所裨益。此外，本丛书的作者均以大量的实地调查和翔实的第一手材料为根据，以较为活泼的描述方式进行写作的，每本书大约10—15万字。我们力争在近几年里使之更加充实，尽快把它们奉献在你的面前。

坦率地说，作为同你一样的普通人，我们对生活及生活心理的理解也许不比您的看法深刻多少，也许你并不能从本丛书中找到令你满意的答案。不过，我们愿意为开垦这块生活的处女地付出最辛勤的努力。

我们希望这套丛书能有助于你的生活，希望它能协助你跨越人生中那些令人苦恼的障碍。并且，我们也希望你能将你对它的感受直接告诉我们。

编 者

1988年5月于沈阳

目 录

一 妻子为何离你而去 1

导致婚姻失败的两个原因 6

精神差别和情感差别 10

男女之间的生理差别 12

男女之间的性差别 13

直觉的差别 15

不幸婚姻的严重后果 17

完善婚姻的秘诀 18

二 夫妻间的亲情哪里去了? 25

维持亲情须经过一定的训练 26

爱情的三种基本模型 29

友谊之爱 29

情欲之爱 30

纯真之爱 31

成熟的起码标准 32

成熟的最高标准 33

妻子的需要 37

示爱方法100种	39
----------------	----

三 如果你不倾心于妻子，那么你将被 她所丢失

46

女人的心理需要	47
妻子信任丈夫所需的证据	52
妻子在丈夫心中失去重要性的两种原因	56
怎样赢得和加深妻子的爱	58
怎样才能使爱情和工作两全其美	61
妻子的自我重要感所带来的惊人效果	64

四 妻子需要的不是你的嘴而是你的 肩膀

68

如何学会安慰妻子	72
给她以宽厚的肩膀，而不是刻薄的嘴	74
帮助妻子摆脱抑郁的办法	82

五 如何跳出婚姻的深渊

88

我是怎样得出这个结论的	90
与妻子建立持久爱情关系的五种方式	96
婚姻关系的削弱果真源于丈夫缺乏真诚 的爱?	106
并非你一个人反对这个观点	109
妻子令丈夫不满的行为	121
丈夫不爱妻子的一般迹象	122

六 女人最不能忍受的是什么

124

指责女人是愚蠢的	125
女人需要表扬	128

每天（至少）表扬一次	130
富有创造性的表扬	132
不要注重她那些无吸引力的特征	133
如何与妻子谈论表扬	135
七 女人对男人最钦佩什么	138
如何听取妻子的意见	139
怎样描述理想的妻子	142
听清她真正说的是什么	143
虚心接受她的意见	145
自己要有说明缺点的责任感	145
争取她的原谅	147
怀着感激之情接受她的意见	147
八 如果妻子得不到你的保护，那么你 将失去她的尊敬	150
女人都需要保护	151
找出什么是你妻子需要保护的地方	155
赫尔姆斯—拉希压力测试表	161
弄清你妻子想要如何完善她自己	163
弄清你妻子想要解决的个人问题是 什么	164
九 争论有更好的方式	167
争论与等待	169
大权独揽的后果	171
积极争论的方法	177
怎样共同做决定	179

十 成功的婚姻——并非

可望不可及..... 185

共同分享各种人生经历 187

全家集体外出活动的注意要点 193

充分认识每个人的归属需要 194

在困苦和磨难中锤炼感情 197

妻子们最喜欢她们丈夫们的哪些行为 ... 198

十一 如果你想要一个

完美的妻子 200

方法之一：率先成为你想让她成为
的人 202

训斥妻子有害无益 203

方法之二：不是命令，而是与她分享你
的感受 207

方法之三：激发好奇心 212

十二 当心！不要重蹈覆辙 218

妻子为何离你而去

“以理解为基础的婚姻，
是最美好的婚姻。”

——彼 得

电话听筒里传出一个男人颤抖的声音：“斯莫利先生，你一定要帮帮我！她到法院起诉去了，她要与我离婚！”这个男人名叫乔治。为了挽救他与妻子那已经支离破碎的关系，他来向我求助。“我们已经结婚20多年了，可现在她甚至不想让我踏进家门。想想我对她所做的一切，我真不能相信她对我竟如此冷酷无情。斯莫利先生，你能不能帮助我们言归于好？”

在答应他的请求之前，我想与他的妻子谈谈。“可你没法儿和她谈，”乔治说，“她根本不会理睬你，只要你一说是代表我来的，她马上就会撂下电话。”

“从来没有哪个妻子拒绝过我”，我向他保证，“让我们看看这是不是第一次，你是否愿意给我她的电话号码？”

说老实话，听乔治话中的那股肯定劲儿，我还真有点担心，没准儿她真是第一个不愿意与我讨论自己婚姻矛盾的妻子。然而，我的疑虑是多余的——她简直是急不可耐地想和我讨论一下他们的问题。

“怎样做，你才愿意让你丈夫重新步入你的生活？在你打算与丈夫恢复婚姻关系之前，你要求他做哪些事？”同样的问题我曾向许多声称再也不想让丈夫回到身边的妻子们提出过。

她的反应十分典型。“我想恐怕不会回答这种问题。他是世界上最糟糕的丈夫，所以我不想让他回来。我实在无法忍受他那可怕的性格——或者说他那令人讨厌的习惯。”法院的判决会照料他的，她告诉我，“让他离我远远的吧！”

我委婉地问她，是否能告诉我，究竟他做了些什么事令她如此反感。听了她的回答，我说：“听起来他的确不像一个温柔体贴的丈夫，是不

是？”

然后，我再次要求她发挥她的想象力，考虑一下她允许丈夫重新回到她身边以前，他需要发生哪些必须的变化。

要改变的地方多着呢，她告诉我。第一，他对她十分专横并过于苛刻。第二，他试图象一个占有者对待占有物那样，控制她的每一个行动。第三，他总是嘲笑她，从而践踏了她的自尊。第四，尽管他干起工作和其他事情来有的是时间，却从来没空儿听她说点什么。最可恨的是，他总是监视她，不给她一点儿自由。

“甭费脑筋了，”在谈话结束时她对我说，“无论如何，我是一定要离婚的。”

当我把这些抱怨丝毫不差地传达给乔治时，我知道触到了他的痛处。他气急败坏、喋喋不休地为自己辩护，并指责她不近情理。我让他喊叫了一会儿，然后问道：“你是否想让你的妻子回来？”

“当然，只要她能回来，让我做什么都行。”他说。

“好，我一贯乐于与那些准备重新调整自己生活的人合作。但是，如果你并非十分严肃认真，那么请你马上就告诉我，我不喜欢闹儿戏。”他再次保证要改变自己。但是，他的保证并没有

持续多久，当我说：“让我们谈谈你的专横跋扈和占有欲，这表明你并不真正爱你的妻子”时，他又跳了起来。望着眼前这个牢骚满腹、滔滔不绝地为自己辩解和争理的男人，我不得不开始怀疑他是否真的怀有改变错误的诚意。

“在我的一生中，我还真没见过象你这样蛮横无理、顽固不化的男人，”我气愤地说。

他顿时缓和下来，低声说：“这不是我的本性，我的内心常常是相当柔顺的。我是死要面子活受罪，因为我完全不是一个有所作为的人。我觉得别人都比我强。”

“我认为我们俩说的不是同一个人，”我回答道，“如果我是你的妻子，我真无法肯定我的情感能承受得住这种专横跋扈的性格。”

听了这句话，乔治很长时间没有开口，这使他有足够的时间认真地考虑一下我们的谈话。在与几个朋友交谈甚至祈祷上帝帮助他理解这一切之后，他又回到了我的办公室。这一次他承认了自己的缺点并表示准备改正。

“如果你确实爱你的妻子，那么你必须从现在开始，就从这次离婚的考验做起，”我说。因为我们谈到了离婚这个问题，所以他告诉我说他需要一个律师，因为她已经请了一个。

“不，”我警告他。“如果你想让她回来，

那么现在你必须忘掉有关律师的一切。”这并不是我的一贯建议。但是根据每个人不同的情况和背景，我觉得如果不找法律辩护人，那么，他成功的希望会更大些。

“你疯了！”他说，“他们会把我弄得一文不剩。”

最后，他勉强同意放弃找法律辩护人的念头。

几天以后，我和他的两个朋友一起坐在法院里等候法庭的判决。突然，乔治吼叫着从屋子里跑了出来，“她想让我给她20%的退休金……20%！不！我绝对不能同意这个数目。”

我再一次问他“你是否想让你的妻子回到你身边？”他再一次点头说是。“那么，给她25%。”我提醒他，“现在正是表示你对她的尊重和体贴的时候。”后来，当他再从法院出来的时候，他成了一个离了婚的男人。但我相信，这种状况不会很久……

几个月后，我偶然在杂货商店遇见了他。

“我妻子和我复婚了，”他喜气洋洋地说，“当你第一次告诉我应该为妻子做些什么事情时，我以为你疯了……我觉得没法儿做那些事，”他继续说，“起初，我是全凭意志的力量去做那些事儿的，只是因为你曾说上帝将报答那些寻求他和追

随他，我才去那样做的。不过，你说怪不怪，当我坚持了3个月以后，我真的实实在在地喜欢做这些事了。”

接着，他向我讲述了他用以对待妻子的那些新的方式。例如，当妻子公出时，他在她的提包里放上一张便笺，上面写着他多想同她在一起。在便笺中，他夹上一些额外的钱，并指导她如何达到她的目的地。

乔治终于认识到了他的妻子是一个必须温柔体贴地对待的特殊的人，仿佛她的前额上印着“贵重品——小心轻放”字样的标签一样。

乔治已经找到了更新他们之间任何不自然的令人苦恼的关系的秘诀——尊重。关于这一点我们将在第三章加以详细探讨。但是，在讨论怎样恢复失败的婚姻关系之前，让我们先研究一下婚姻失败的两个重要原因。

导致婚姻失败的两个原因

原因之一：婚姻的双方均带着“小说式”的期待和片面的训练步入婚姻生活。

我曾经问一个女大学生，她想要嫁给一个什么样的男人。她回答说，“我希望他会讲笑话，能歌善舞，并且晚上和我一起呆在家里。”